ஆசாரப்பகுதி.

நித்திரை

"உலகத்தீரே, உலகத்தீரே
நாக்கடிப்பாக வாய்ப்பறை அறைந்து
சாற்றக் கேண்மின், சாற்றக் கேண்மின்:
மனிதர்க்கு வயது நூறல்லதில்லை.

ஐம்பது இரவில் அகலும் துயினால்;
ஒட்டிய இளமையால் ஓரைந்து நீங்கும்;
ஆக்கை யிளமையில் ஐம்மூன்று நீங்கும்;
எழுபது போக நீக்கிருப்பன முப்பதே:" கபிலாகவல்.

"வேதநூற் பிராய நூறு மனிதர்தாம் புகுவரேனும்
பாதியு முறங்கிப் போகும் நின்றதிற் பதினையாண்டு
பேதை பாலகன தாகும்." திருமாலை.

நாம் செய்யும் எவ்விதத்தொழிலின் முயற்சிகளினாலும் நம்முடைய மனத்துக்கும் உடம்புக்கும் உண்டாகுந் துர்ப்பலத்தை நீக்கி நித்திரை நல்ல பலத்தையும ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கின்றது. இதனால் உறக்கம் எல்லோருக்கும் இன்றியமையாதது என்பது வெளிப்படை. சீவனத்தின் பொருட்டுப் பகலில் உழைப்பதும் அவ்வுழைப்பின் அயர்ச்சியால் இரவில் உறங்குவதும் உலகவியல்பு. பகலில் உழைக்கும்போது சில தாதுக்கள் கழி கடை யாகின்றன. அவை இரவில் நாம் அயர்ந்து நித்திரை செய்யும்போது இரத்த வோட்டத்தினால் மறுபடியும் சரிவர நிரம்பி, மறுநாள் தேக உழைப்பிற்கு ஏற்றவையாகின்றன.

நித்திரை செய்தற்குரிய காலம் பகற்கால மன்று; இராக்காலமேயாம். 'உறங்குவதி ராவொழியப் பகலுறக்கஞ் செய்யோம்'என்றார் * தேரையர். பகற்காலத்திலே உறங்கினால் பிணிவரும்; மூதேவி குடி புகுவள்; செய்ய வேண்டிய தொழில்களும் செய்யாமையாற் கெடும். இவையன்றி இராநித்திரை குழம்பித் துர்க்கனவுகள் காணுவதற்கு ஏதுவாய் பல இன்னல்களை யுண்டாக்கும். ஆதலால் பகற்காலத்திலே ஒருபோதும் நித்திரை செய்யலாகாது. ஆனால், பெரும்பான்மையரான மக்கள் இரவில் அரங்க மேடைக் கண்காட்சிச் சாலை முதலிய வேடிக்கைகளை இமை கொட்டாமல் பார்த்துவிட்டுப் பகற்பொழுதில் கும்பகர்ணனைப்போல் தூங்குகிறார்கள். இதனால் சோம்பல் மிகுவதன்றி அற்றை நாட்குரிய முயற்சிகள் யாவும் நடவாமற்போம்.

* பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவர் - மருத்துவ நிபுணர்.

இரவில் அதிகமாக உறங்குவதும் சோம்பலுக்கும் அதனாலுண்டாகின்ற குற்றங்களுக்கும் பிணிகளுக்கும் காரணமாகும். அதனாலன்றோ" அனந்தலாடேல்" என்றார் ஔவையார். உறங்கும் அளவானது அவரவருடைய தேக நிலைமைக் கேற்ப ஏழு அல்லது எட்டு மணிநேரம் போதுமானதென்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

“பொழுதொடு படுத்துறங்கிப் பொழுதொடு எழுவதால் ஆரோக்கியமும் ஆக்கமும் மனத்தெளிவும் உண்டாகும்" என்பது ஆங்கிலப்பழமொழி. **"வைகறைத் துயிலெழ"** என்பது ஆன்றோர் கூற்று. நள்ளிரவில் விழித்துக்கொண்டு நெடுநேரம் தூங்காம லிருப்பவர்கள், அதிகாலையில் விழித்தெழும் பழக்கத்தைச் செய்வாராயின் அங்ஙனம் நித்திரையின் இடையில் எழாமல் நல்ல நித்திரை செய்வர். மனக்கவலையால் உறக்கம் பிடியாதவர்கள் உறக்கத்தினிமித்தம் மயக்கத்தை உண்டுபண்ணும் பொருள்களை உண்ணலாகாது.

வயிறு நிறைய உண்ட பின்பு, உடனே படுத் துறங்குவதால் அமைதியின்மை முதலிய துர்க்குணங்கள் உண்டாகும். ஆதலின் உண்டபின் குறுநடையாக உலாவிச் சிறிது நேரஞ் சென்றபின்பு படுக்கைக்குப் போதல் வேண்டும். கை கால்களிலுள்ள ஈரத்துடன் உறங்கலாகாது. சீரணமாகாத கடினபதார்த்தங்களை இரவிலே புசிக்கலாகாது. ஒன்றும் உண்ணாமல் பட்டினியாய் உறங்குவதும் ஆகாது. கனவு காண்டல் முதலியன இன்றி மெய்ம்மறந்து உறங்குவதே நல்ல உறக்கமாகும்.

படுக்குமிடம் நல்ல காற்று உலாவத்தக்கதாய், ஜன நெருக்கமில்லாததாய் இருத்தல் வேண்டும். நிலமட்டத்தில் அசுத்தவாயு அளாவி யிருத்தலினாலே, தரைமட்டத்துக்கு உயர்வாகக் கட்டில் அல்லது பலகை, அல்லது கயிற்றுக் கட்டில் முதலியவைகளிலே நித்திரை செய்வது உத்தமம். விடியற்காலத்திலே விழித்தபின்பு மீண்டும் உறங்கலாகாது. உரிய காலத்தில் நித்திரை வாராவிட்டால் நூல்களைப் படித்தல், இறைவனைத் தியானித்தல் முதலாகிய நல்ல விஷயங்களிலே மனதைச் செலுத்திக் கொண்டிருந்து நித்திரை வரும் போது சயனித்தல் வேண்டும். ஆதலின், இவண் குறிப்பிட்டுள்ளவற்றை நன்காராய்ந்து கடைப்பிடித்து ஒழுகுவோமாக.

தி. பொ. மாணிக்கவாசகம்,
வரகனேரி, திருச்சிராப்பள்ளி